

Selbstwert und Burnout

Inhalt:

- Wie fühlt sich ein Burnout an? Woran erkenne ich, dass ich ggf. in einem Burnout bin?
 - Frühsymptome
 - Innere Faktoren und äußere Faktoren, die für das Entstehen mitentscheidend sind
 - Körperliche Symptome
- Unterstützung holen
 - Gespräch unter Freunden
 - Coach
 - Psychologischer Psychotherapeut
 - Sicherer Raum, wieder bei sich selbst ankommen
- Zurück zu Dir, zurück zum Selbst(Wert)
 - Deine erste Inspiration
 - Übung: Wochenplan erstellen
 - Pflichtbausteine
 - Spaßbausteine
 - Deine Struktur
- Zurück in die Arbeitswelt
 - Was darfst Du verändern?
 - Arbeitgeber
 - Arbeitszeit
 - Langsames wieder anfangen
- Zusammenfassung
 - Veränderung von Leistung und Anerkennung hin zu Deinen Werten
 - Mutig sein
 - Unterstützung holen
 - Das Alte hinter Dir lassen

Wenn Du Unterstützung benötigst, wende Dich gerne an mich:

Internet: <https://claudiatuebner.com>

Instagram: @claudiatuebner

Facebook:

- Dreamwork: https://www.facebook.com/claudiatuebner.de/?ref=br_rs
- Coaching: <https://www.facebook.com/taebnercoaching/>